

Информация о коронавирусе (Covid-19) для клиентов психоневрологических интернатов

Что такое коронавирус (Covid-19)?

COVID-19 – это новый тип заболевания, которое может поразить легкие и дыхательные пути. Это заболевание называется «коронавирус». Коронавирус распространен во всем мире и передается от человека к человеку. Это новое заболевание, от которого пока не существует лечения. Ученые работают над изобретением вакцины/лекарства, но этот процесс займет еще много времени.

Как я могу попытаться ПРЕДОТВРАТИТЬ заражение коронавирусом?

- Часто и тщательно мыть руки водой и мылом – в течение не менее 20 секунд
- Использовать гель для дезинфекции рук, если мыло и вода недоступны
- Мыть руки после каждого выхода на улицу
- Избегать прикосновений, объятий, поцелуев или рукопожатий
- Прикрывать рот и нос салфеткой или рукавом (не руками) при кашле или чихании
- Использованные салфетки сразу выбрасывать в мусорное ведро и мыть руки после их использования
- НЕ ПРИКАСАТЬСЯ к глазам, носу или рту невымытыми руками
- Никуда не выходить. Людям во всем мире рекомендуется оставаться дома
- Держаться от людей на расстоянии не менее 1 метра, поскольку вирус может передаваться от человека к человеку
- По возможности есть здоровую пищу и выполнять легкие физические упражнения
- Стараться чем-то заниматься и по возможности поддерживать своего обычного графика дневной активности.

Как я узнаю, есть ли у меня коронавирус?

Симптомы обычно начинаются с высокой температуры и непрерывного сухого кашля. Заболевание часто протекает в легкой форме, и человек, как правило, выздоравливает в течение недели. Однако у некоторых людей возникают осложнения, например, трудности с дыханием, и тогда им требуется медицинская помощь. Некоторые, к сожалению, даже умирают.

Что мне делать, если я подозреваю у себя коронавирус?

Незамедлительно сообщить об этом кому-то из персонала, чтобы предотвратить заражение других людей. Вас могут попросить не выходить из вашей комнаты в течении семи дней. Людям по всему миру тоже приходится это делать.

Ограничения для посетителей

Могут быть введены ограничения на посещение. Эти ограничения вводятся для того, чтобы посетители не заразили вирусом клиентов и не заразились сами во время посещения.

Это неприятная, но важная мера предотвращения распространения вируса.

Личная поддержка и социальные сети

Возможно, вам трудно справиться с этой ситуацией и вы чувствуете сильное беспокойство. Это естественно, вам следует поговорить о своих чувствах с кем-то из персонала.

В настоящее время многие люди во всем мире не имеют права покидать свои дома. Они используют социальные сети для общения со своими близкими. Если у вас есть доступ, попробуйте использовать WhatsApp, Skype или Facetime для общения с друзьями и родственниками.